SAMSUNG

SM-R350

使用手册

www.samsung.com/tw

關於本手冊

本 Gear Fit 可以用作部分三星 Android™ 行動裝置的配套裝置。本使用手冊專爲說明 Gear Fit 連接至行動裝置時可用的應用程式和功能而設計。

- 使用 Gear Fit 之前，請先閱讀本手冊，以確認安全和正確使用。
- 說明基於 Gear Fit 的預設設定。
- 圖像和螢幕截圖可能與實際產品的外觀不同。
- 內容可能與產品不同，也可能與服務供應商或服務商提供的軟體不同，如有變更，恕不另行通知。如需手冊的最新版本，請參閱三星網站 *www.samsung.com/tw*。
- 可用功能和附加服務可能因 Gear Fit、軟體或服務供應業者而異。
- 應用程式及其功能可能因國家、地區或硬體規格而異。三星對由三星以外任何供應商的應用程式導致的效能問題概不負責。
- 三星不負責修改登錄檔或作業系統軟體造成的效能或不相容性問題。嘗試自訂作業系統，可能會導致您的 Gear Fit 或應用程式不能正常工作。
- 本 Gear Fit 中提供的軟體、聲源、桌布、圖片及其他媒體被許可爲有限使用。針對商業或其他用途擷取和使用這些資料將違反版權法。對於非法使用媒體而導致的法律問題，使用者應負全部責任。
- Gear Fit 隨附的預設應用程式隨時可能更新，並可能在未經事先通知的情況下撤銷支援。若您有關於 Gear Fit 隨附之應用程式的問題或疑問，請聯絡三星服務中心。對於使用者安裝的應用程式，請聯絡服務供應業者。
- 修改 Gear Fit 的作業系統或安裝非官方來源的軟體，可能會導致 Gear Fit 發生故障並損壞或遺失數據。這些操作違反三星授權協議，會使您的保固失效。

說明圖示

警告：可能會對您或其他人造成傷害的情形

小心：可能會導致裝置或其他設備受損的情形

注意：註解、使用提示或其他資訊

版權

Copyright © 2014 Samsung Electronics

本指南受國際版權法保護。

未經 Samsung Electronics 事先書面許可，不得以任何形式或方式 (電子或機械) 複製、分發、轉譯或傳播本指南中的任何內容，包括影印、錄製或儲存在任何儲存裝置和檢索系統中。

商標

- SAMSUNG 和 SAMSUNG 標誌是 Samsung Electronics 的註冊商標。
- Bluetooth® 是 Bluetooth SIG, Inc. 的全球註冊商標。
- 其他所有商標和版權的所有權歸各自所有人所有。

功能表

開始使用

6 關於 Gear Fit
6 包裝內容
7 裝置部位圖
8 按鈕
10 在錶帶上安裝裝置
11 給電池充電
14 開啓和關閉 Gear Fit
14 藍牙使用須知
15 連接 Gear Fit 至行動裝置
18 佩戴 Gear Fit
19 鎖定和解鎖 Gear Fit
19 調整螢幕的亮度

基本功能

20 檢視行動裝置連接狀態和電池狀態
20 使用觸控螢幕
22 檢視主螢幕
24 使用應用程式
24 返回到上一頁面
25 在螢幕上顯示來電
25 使用通知
27 升級 Gear Fit

應用程式

29 倒數計時器
29 碼錶
30 健康管理應用程式
33 睡眠
35 健走器
37 運動
42 心跳
45 媒體控制器
45 尋找我的裝置

設定

46 時鐘
46 桌布
46 顯示
47 藍牙
47 封鎖模式
47 按兩下
47 個人資料
48 隱私鎖
48 重置 Gear Fit
48 Gear Fit 資料

Gear Fit Manager

49 啓動 Gear Fit Manager
49 設定 Gear Fit 設定值
49 主螢幕
50 S Health
50 設定通知
51 設定

疑難排解

注意事項

開始使用

關於 Gear Fit

將 Gear Fit 連接至行動裝置時，可以使用 Gear Fit 來檢視通話記錄或設定鬧鐘。您可通過將 Gear Fit 連接至各種應用程式來更方便地使用行動裝置。通過將 Gear Fit 連接至行動裝置來設定您的運動計畫並管理您的健康。

若要將 Gear Fit 連接至行動裝置，在行動裝置上安裝 **Gear Fit Manager**。從 **Samsung Apps** 搜尋 **Gear Fit Manager** 或瀏覽 ***apps.samsung.com/gearfit*** 進行下載。

包裝內容

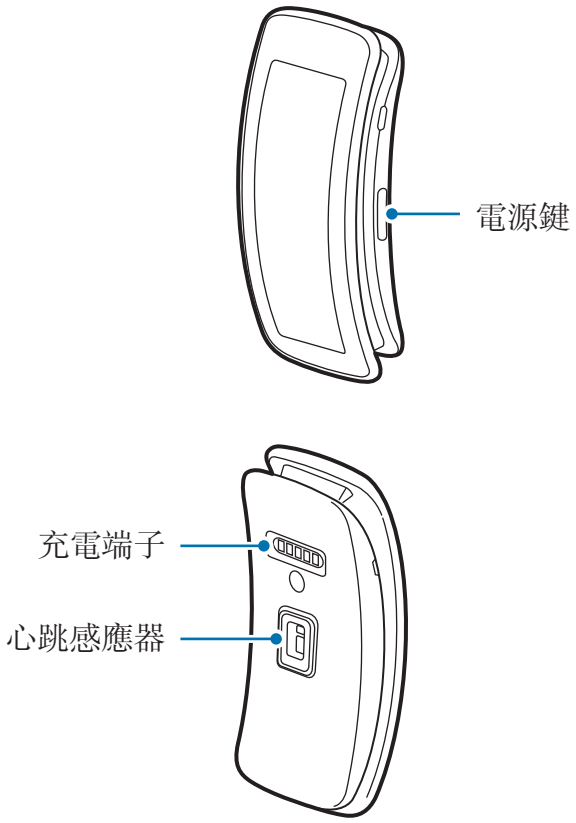
檢查產品包裝盒內是否有下列物品：

- Gear Fit
- 充電座
- 快速入門指南

- 視所在地區或服務供應業者而定，Gear Fit 的隨附項目和可用配件可能會有所差異。
- 隨附項目僅針對本 Gear Fit 設計，與其他裝置並不相容。
- 外觀和規格如有變更，恕不另行通知。
- 可另向當地的三星零售商購買附加的配件。購買前請確認它們與 Gear Fit 相容。
- 其他配件可能與您的 Gear Fit 不相容。
- 請僅使用三星核可的配件。因使用未經核可的配件而導致的故障不屬保固服務範疇。
- 是否提供所有配件完全因生產廠家而異。有關可用配件的更多資訊，請參閱三星網站。

裝置部位圖

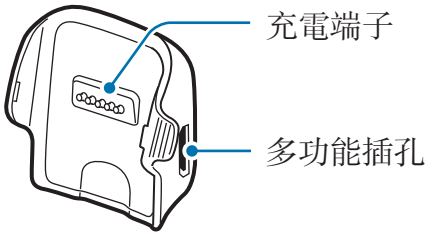
Gear Fit



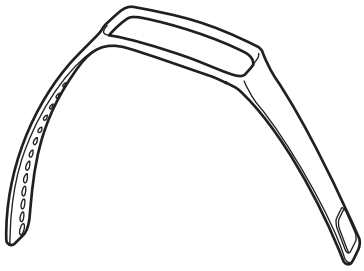
濕氣和液體可能損壞您的 Gear Fit。請保持 Gear Fit 乾燥。

- 請勿使用螢幕保護裝置。這樣會導致觸控螢幕感應器故障。
- 請勿讓水接觸觸控螢幕。在潮濕環境下或沾到水時觸控螢幕可能會出現故障。

充電座



錶帶



確認錶帶保持潔淨。與灰塵和染料等污垢物接觸可能會在錶帶上留下污點，並且這些污點可能無法完全去除。

按鈕

按鈕	功能
電源鍵	• 按住以開啓或關閉 Gear Fit。 • 按下以移動至時鐘螢幕。 • 按下以在時鐘螢幕上鎖定 Gear Fit。 • 按住超過 7 秒以重設 Gear Fit。

防水和防塵

若有水或灰塵進入裝置，可能會損壞裝置。嚴格遵守這些提示以防止損壞裝置並保持裝置的防水防塵效能。

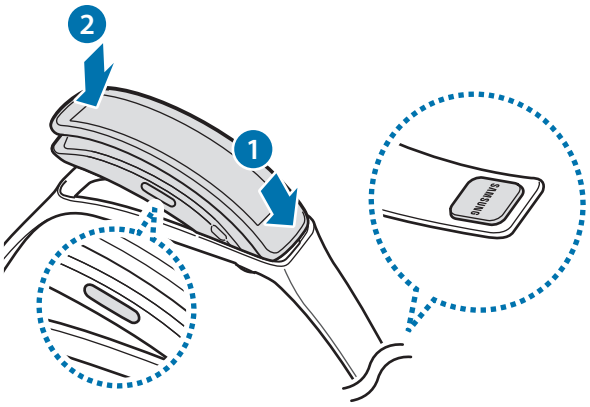
- 請勿將裝置浸入深度超過 1 m 的水中並使其在水中浸泡超過 30 分鐘。
- 請勿將裝置置於**流動的水**，如自來水、海浪或瀑布環境中。
- 若裝置或您的手部潮濕，請在操作裝置前使其徹底乾燥。
- **如果裝置暴露於清水環境中，用乾淨的軟布將其徹底擦乾。如果裝置暴露於清水以外的任何液體中，立即用清水將裝置沖洗乾淨並用乾淨的軟布將其徹底擦乾。未能遵照指示用清水沖洗裝置並將其擦乾可能使裝置產生操作性或外觀問題。**
- **若裝置掉落或受到撞擊**，裝置的防水和防塵功能可能會受損。
- **若在水中或其他液體中使用裝置，**觸控螢幕及其他功能可能無法正常工作。
- **您的裝置已在受控的環境中測試並在特定的環境中表現出防水防塵的效能 (符合國際標準 IEC 60529 - 由密封 [防護等級] 提供的防護程度所述的 IP67 類要求；測試條件：15–35 ℃、86–106 kPa，1 m，持續 30 分鐘)。儘管符合此類別，但您的裝置並非在任何條件下均不會被水損壞。**

在錶帶上安裝裝置

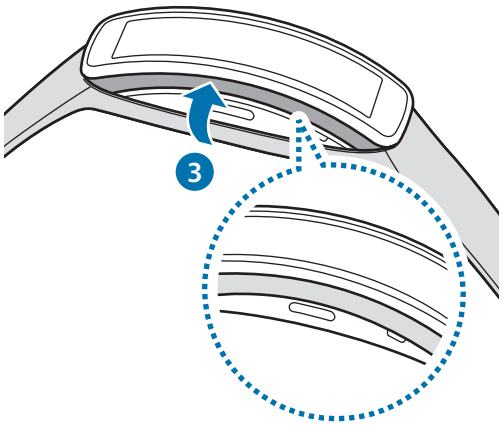
在隨附的錶帶上安裝 Gear Fit。

1 將 Gear Fit 的兩端插入錶帶上的安裝孔。

- 首先，將 Gear Fit 的一端插入安裝孔。然後，將裝置的另一端插入孔中，同時向上拉動錶帶。

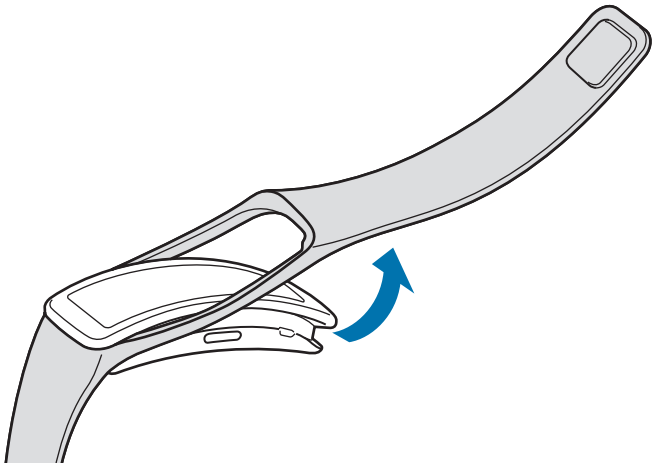


2 確認 Gear Fit 在安裝孔中卡入到位，並與錶帶正確對準。



卸下錶帶

若要從 Gear Fit 中斷錶帶連接，向上提起錶帶。



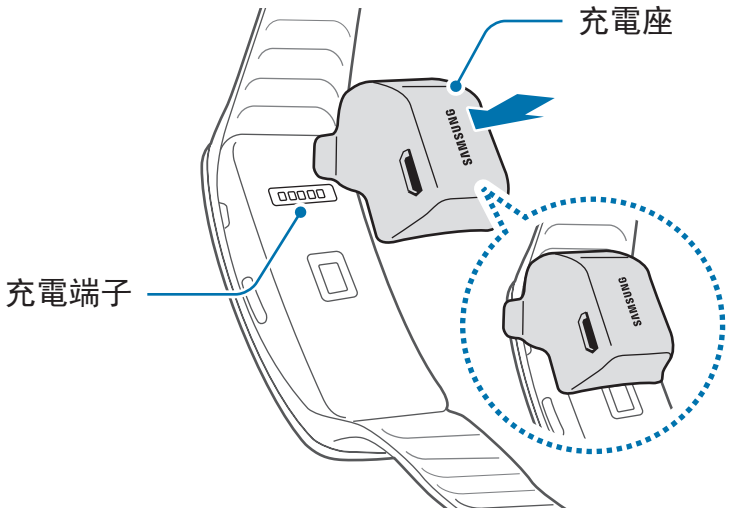
給電池充電

請在首次使用 Gear Fit 前給電池充電。也可透過 USB 傳輸線將 Gear Fit 連接至電腦來爲其充電。

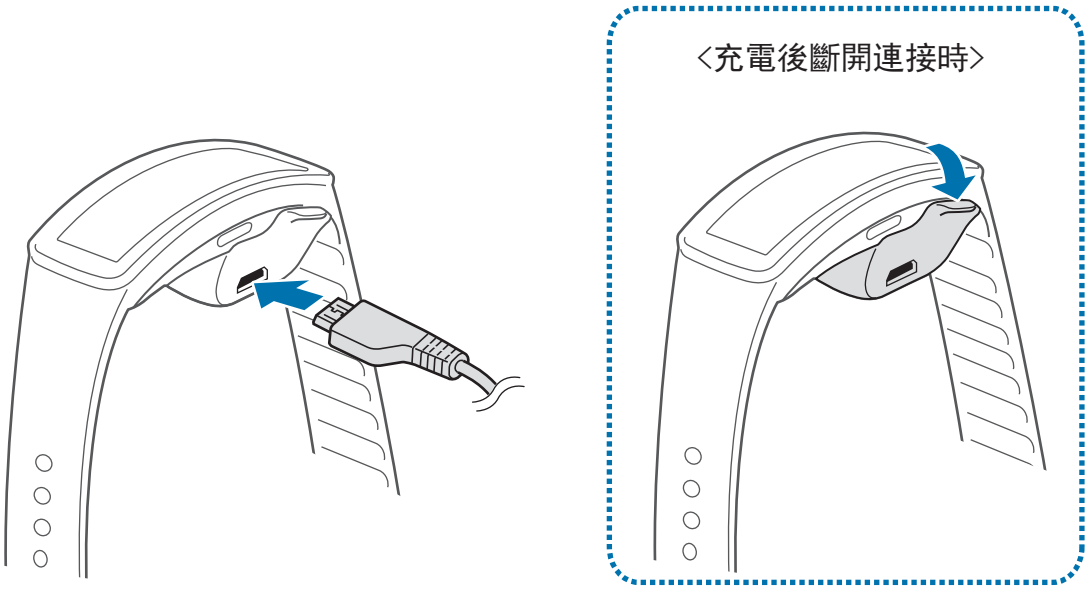
僅用三星核可的充電器、電池和傳輸線。未經核可的充電器或傳輸線會導致電池爆炸或損壞 Gear Fit。

- 電池電量不足時，電池圖示顯示爲空。
- 如果電池完全放電，連接充電器時，Gear Fit 將無法立即開啓。先爲耗完電的電池充電幾分鐘，然後再開啓裝置。
- Gear Fit 隨附的充電座用於爲 Gear Fit 的電池充電。請小心保管底座。

1 使充電端子相互對準將 Gear Fit 放在充電座上。



2 將充電器纜線的小端插入充電座的多功能插孔。



充電器連接不當可能會嚴重損壞 Gear Fit。任何因使用不當所造成的損壞，均不在保固範圍內。

- 如果充電時 Gear Fit 電源電壓不穩定，觸控螢幕可能無法正常工作。若發生此情況，請從 Gear Fit 上拔下充電器。
- 充電時，Gear Fit 可能變熱。此是正常現象，不會影響 Gear Fit 的使用壽命或效能。若電池比正常情況熱，充電器可能停止充電。
- 如果 Gear Fit 不能正常充電，請將 Gear Fit 和充電器攜至三星服務中心。
- 爲了節約能源，當不使用時請拔下充電器插頭。充電器本身没有電源開關，所以在不用時必須從插座上拔下充電器的插頭以免浪費電。在充電時應保持充電器與電源插座緊密連接且易於插拔。

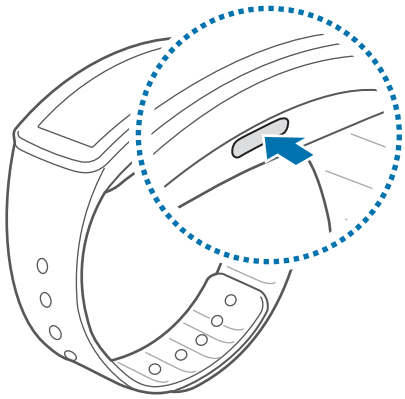
關於使用電池

- 電池工作時間受裝置使用模式和電池的條件影響。
- 電池是消耗品。電池壽命在同時執行多個應用程式或功能時可能會縮短。此外，即使裝置不在使用，電池壽命也會縮短。
- 電池屬於消耗品，隨著時間的推移，有效電量將會變短。

開啟和關閉 Gear Fit

首次開啓 Gear Fit 時，按照螢幕上的說明進行操作。說明描述了如何將 Gear Fit 連接至行動裝置，以及如何設定 Gear Fit。

按住電源鍵幾秒鐘以開啓 Gear Fit。裝置上將出現一個提供螢幕說明的彈出式視窗，提示您下載並安裝 Gear Fit Manager。僅在行動裝置上安裝 Gear Fit Manager 後，才能使用 Gear Fit。如需詳細資料，請參閱「連接 Gear Fit 至行動裝置」。



在禁止使用無線裝置的區域，例如：飛機上和醫院裡，請遵守所有張貼的警告和官方人員的指示。

若要關閉 Gear Fit，按住電源鍵，然後輕觸**關機**。

藍牙使用須知

- 爲避免在將您的 Gear Fit 連接至另一行動裝置時出現問題，請在放置時使裝置相互靠近。
- 確認您的 Gear Fit 和其他的藍牙裝置位於藍牙連線範圍內 (10 m)。距離可能因裝置使用的環境而有所不同。
- 確認您的 Gear Fit 和所連接的行動裝置之間不存在障礙，包括人體、牆壁、角落或柵欄。
- 請勿觸碰相連行動裝置的藍牙天線。
- 藍牙使用與部分工業、科學、醫學和低功率產品相同的頻率，在這些類型的產品附近進行連接時，可能會產生干擾。

- 對於透過藍牙功能傳送或接收的資料遺失、攔截或誤用，三星概不負責。
- 共享和接收資料時，確保裝置隨時皆已採取安全措施，且屬可信任的裝置。如果裝置間存在障礙物，有效距離可能會縮短。
- 某些裝置，尤其未經 Bluetooth SIG 測試或核可的裝置，可能與您的 Gear Fit 不相容。
- 請勿將藍牙功能使用於非法目的 (例如，盜版文件的檔案或非法竊聽用於商業用途的通訊)。

  對於非法使用藍牙功能造成的影響，三星概不負責。

連接 Gear Fit 至行動裝置

在行動裝置上安裝 Gear Fit Manager 並透過藍牙將 Gear Fit 連接至裝置。

不可在不支援 Gear Fit 同步功能的行動裝置上安裝 Gear Fit Manager。確認行動裝置與 Gear Fit 相容。

1 **Gear Fit** 開啓 Gear Fit。

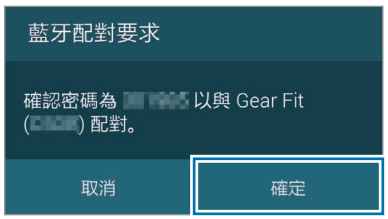
2 **Gear Fit** 在彈出式視窗中閱讀下載資訊，然後輕觸 ›。Gear Fit 的型號詳細資料將會出現。

3 **行動裝置** 從 **Samsung Apps** 下載 **Gear Fit Manager**。也可瀏覽 ***apps.samsung.com/gearfit*** 以下載 **Gear Fit Manager**。

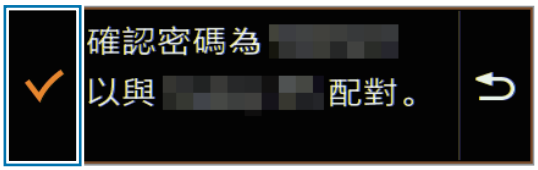
4 **行動裝置** 在應用程式螢幕上，輕觸 **Gear Fit Manager**。

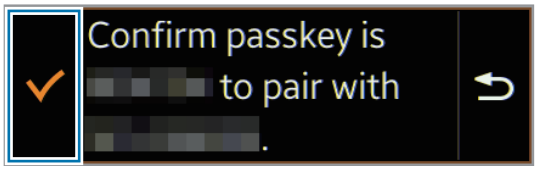
5 **行動裝置** 選擇步驟 2 中出現的 Gear Fit 型號名稱 (如 Gear Fit (0000))。

6 **行動裝置** **藍牙配對要求**視窗出現時，輕觸**確定**。



Gear Fit 當連接視窗出現時，輕觸 ✔。





顯示的語言視所在地區或服務供應業者而定。

7 **行動裝置** **安裝**視窗開啓。

視軟體版本而定，**安裝**視窗可能不會出現。

8 **行動裝置** 閱讀並同意條款與細則，然後按照螢幕上的說明進行操作。

- Gear Fit Manager 在行動裝置上啓動。

- Gear Fit Manager 應用程式指南開啓。
- 可以在 Gear Fit Manager 中調整 Gear Fit 的配置。

9 **Gear Fit** 選擇慣用手，然後輕觸 ✓。

10 **Gear Fit** 閱讀關於計步器的螢幕資訊並輕觸 ✓。

- 裝置連接時，時鐘螢幕出現在 Gear Fit 上。

- 連接方式和螢幕截圖可能因裝置的類型和裝置的軟體版本而有所不同。
- **將 Gear Fit 連接至其他行動裝置時**

  如果要將 Gear Fit 連接至新購買的行動裝置或首次連接至其他行動裝置，重設 Gear Fit。重設 Gear Fit 將從記憶體移除資料。重設後，可以將 Gear Fit 連接至其他行動裝置。

如果 Gear Fit 的電池完全耗盡，在將 Gear Fit 連接至行動裝置前先爲電池充電。請勿將 Gear Fit 連接至其他行動裝置。否則可能導致資料丟失。

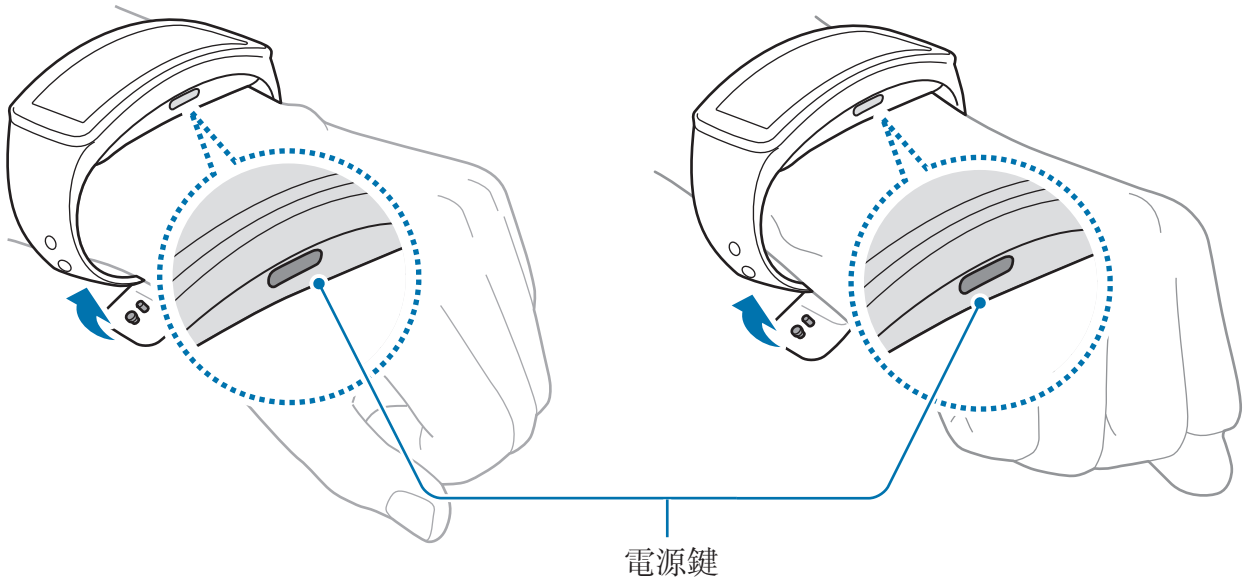
佩戴 Gear Fit

打開表釦並將帶子用卡榫戴到您的手腕。測量心跳時，將裝置緊緊戴在手腕上面一點的下臂上。如需詳細資料，請參閱「佩戴 Gear Fit」。

不要過度彎折錶帶。這樣做可能會損壞裝置。

<在左手腕上佩戴裝置時>

<在右手腕上佩戴裝置時>



針對您將佩戴裝置的手腕設定 Gear Fit。

- 若要設定爲在左手腕佩戴 Gear Fit，輕觸**設定** → **顯示** → **配戴手腕** → **左手**。
- 若要設定爲在右手腕佩戴 Gear Fit，輕觸**設定** → **顯示** → **配戴手腕** → **右手**。

- 若要變更佩戴裝置的手腕設定，按照對應於您將佩戴裝置手腕的說明執行操作。
- 若電源鍵不朝向您的手或裝置已針對另一隻手設定，螢幕將無法正常顯示。

鎖定和解鎖 Gear Fit

不使用時請鎖定 Gear Fit 以避免不必要的操作。按下時鐘螢幕上的電源鍵關閉螢幕並使 Gear Fit 進入鎖定模式。如果 Gear Fit 在一段指定的時間內不使用，將會自動鎖定。

按下電源鍵以解鎖 Gear Fit。

調整螢幕的亮度

可在 Gear Fit 上調整螢幕顯示的亮度以適應環境。

- 用雙指快速輕觸螢幕兩次，然後輕觸 ⊕ 或 ⊖ 以調整亮度。
- 在主螢幕上，輕觸**設定** → **顯示** → **亮度**，然後調整亮度。

在陽光直射等明亮條件下，可以將 Gear Fit 螢幕顯示的亮度設定爲最高以使用**戶外模式**。如果螢幕保持關閉 5 分鐘，户外模式將自動重設爲預設設定。

基本功能

檢視行動裝置連接狀態和電池狀態

在主螢幕上向左或向右滑動，然後輕觸**設定**。下列圖示提供關於 Gear Fit 狀態的資訊。這些圖示出現在螢幕左側。

圖示	意義
	行動裝置已連接
	行動裝置已中斷連接
	電池電量

使用觸控螢幕

僅用指腹使用觸控螢幕。

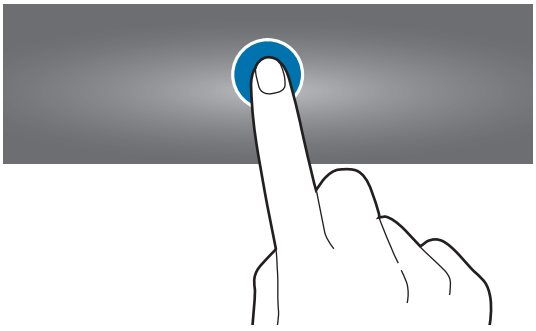
- 請勿讓觸控螢幕接觸到其他電子裝置。靜電會導致觸控螢幕出現故障。
- 爲免損壞觸控螢幕，請勿使用任何尖銳物體點觸螢幕，或在用指腹操控時用力過猛。

- Gear Fit 可能無法識別螢幕邊緣附近的觸碰輸入，因爲這部分不屬於觸碰輸入區。
- 觸控螢幕閒置過長的時間，可能會導致殘影 (螢幕烙印) 或重影。不使用 Gear Fit 時請關閉觸控螢幕。

手指姿勢

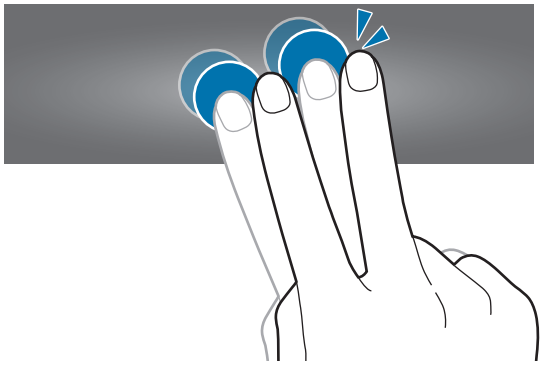
輕觸

若要開啓應用程式、選擇功能表項目或按下螢幕上的按鈕，用手指輕觸即可。



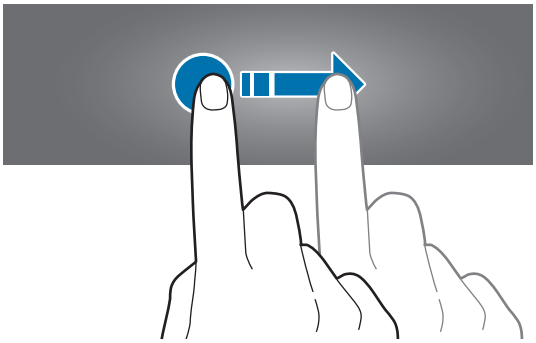
輕觸兩下

使用 Gear Fit 時，用雙指輕觸兩下螢幕上任意位置以進入亮度控制台。也可檢視指示圖示與剩餘電池電量。



輕滑

在主螢幕或應用程式螢幕上向左或向右輕滑以檢視其他面板。



檢視主螢幕

將 Gear Fit 連接至行動裝置時檢視其主螢幕。它顯示時鐘、Widget、應用程式的捷徑及其他。

主螢幕可能具有多個面板。若要檢視其他面板，向左或向右滑動。

- 購買後將 Gear Fit 連接至行動裝置以精確設定時間。
- 若 Gear Fit 關閉或電池電量耗盡，時間可能會不準確。重新連接至行動裝置以精確設定時間。

主螢幕面板

可用的應用程式和應用程式的排列可能因版本而異。

數字	應用程式或功能
❶	**倒數計時器** 將 Gear Fit 用作倒數計時器。 **碼錶** 測量並記錄已經過的時間長度。 **睡眠偵測** 監控您的睡眠類型並記錄您的睡眠持續時間。
❷	**健走器** 設定目標並測量您的步數。 **運動** 設定運動目標並測量您開展的運動和燃燒的卡路里。 **心跳** 測量並記錄您的心跳。
❸	**時鐘** 檢視目前日期與時間。
❹	**通知** 保持已連接行動裝置上收到的各種活動的最新狀態，例如新訊息、電子郵件或未接來電。 • 您可以在 Gear Fit 上接收最多 100 條通知。已達數量上限後，通知將從最舊的開始按順序移除。 **媒體控制器** 在所連接的行動裝置上啓動媒體播放器並透過 Gear Fit 控制播放。 **設定** 通過設定時鐘背景、顯示設定和藍牙功能等項目設定 Gear Fit。
❺	**尋找我的裝置** 尋找所連接的裝置。

使用時鐘螢幕

使用 Gear Fit 時，按下電源鍵以返回時鐘螢幕。

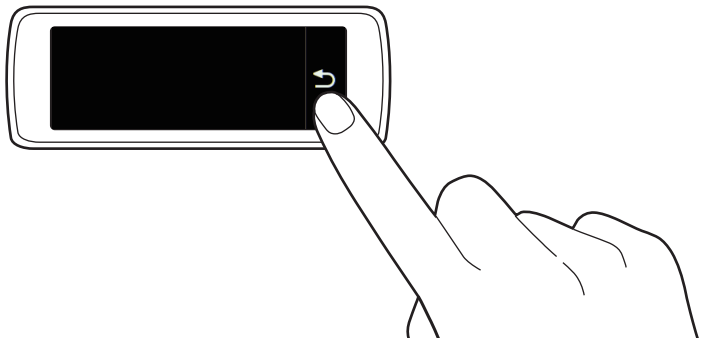
使用應用程式

Gear Fit 可執行一系列應用程式。在主螢幕或應用程式螢幕上，輕觸捷徑或應用程式圖示以將其開啓。

在應用程式螢幕上，向左或向右滑動以檢視 Gear Fit 上安裝的所有應用程式。

返回到上一頁面

若要返回上一個頁面，在使用應用程式時輕觸 ⮌。



在螢幕上顯示來電

當所連接的行動裝置接聽來電時，可在 Gear Fit 的螢幕上顯示來電。在螢幕上顯示來電以拒絕並傳送拒絕訊息。

若要拒絕來電，在來電時輕觸 ，然後將其向左拖曳。

若要拒絕來電並傳送訊息，在來電時輕觸 ，然後將其向右拖曳。

不可使用 Gear Fit 進行通話或撥打電話。

使用通知

保持已連接行動裝置上收到的各種活動的最新狀態，例如新訊息、電子郵件或未接來電。

- 您可以在 Gear Fit 上接收最多 100 條通知。已達數量上限後，通知將從最舊的開始按順序移除。
- 如果訊息包括長文字或附件，在已連接行動裝置上檢查訊息詳細資料。

檢查通知

立即檢查通知

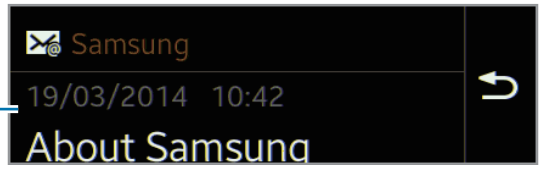
收到通知時，關於通知的訊息，如類型與接收的時間將出現在螢幕上。通知出現時，輕觸以檢視詳細資料。電子郵件的通知範例如下圖所示：

稍後檢查通知

1 在主螢幕上，輕觸**通知**。

2 選擇通知類型。

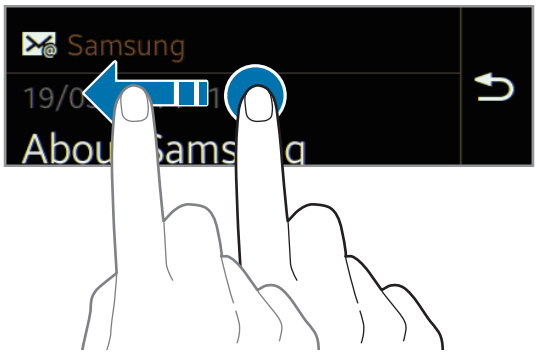
3 選擇要檢視詳細資料的通知。



4 在通知的詳細檢視中，向下滑動以使用附加功能。

可以清除通知、在行動裝置上顯示訊息或回覆訊息。

5 向左滑動以檢視以前的訊息。



- 可以在 Gear Fit 上接收特定項目的通知。在 Gear Fit Manager 中，輕觸**通知** → **GEAR 通知**或**一般通知**，然後勾選項目進行選擇。
- 如果已在 Gear Fit 上設定**通知** → **限制通知**，您將無法在 Gear Fit 上檢視指定的通知。設定**限制通知**時，仍可在 Gear Fit 上檢視來電和鬧鐘的通知。
- 如果已在 Gear Fit Manager 上設定**通知** → **保持螢幕關閉**，Gear Fit 將在螢幕顯示關閉時接收通知。

升級 Gear Fit

Gear Fit 可升級至最新的軟體。瀏覽三星網站以升級 Gear Fit 的軟體。

升級 Samsung Kies

從三星網站下載最新的 Samsung Kies。啓動 Samsung Kies 並將 Gear Fit 連接至電腦。Samsung Kies 將自動識別 Gear Fit 並在對話方塊中顯示可用的更新 (若有)。在對話方塊中按一下「更新」按鈕開始升級。請參閱三星網站以取得關於如何升級的詳細資料。

1 在對話方塊中輕觸**更新**以開始升級過程。

如果對話方塊未自動出現，在**已連接的裝置**清單中按一下 Gear Fit 名稱，然後按一下**韌體升級**。

2 按照螢幕說明完成升級過程。

升級完成時，螢幕上將出現一則完成訊息，並且 Gear Fit 將自動重設。

- 升級韌體前檢查 Gear Fit 的電池狀態。升級軟體前爲電池完全充電。
- Gear Fit 升級時，請勿關閉電腦或中斷 USB 傳輸線。
- 升級 Gear Fit 時，請勿將其他媒體裝置連接至電腦。這樣做可能會干擾更新過程。
- 升級 Gear Fit 時，請勿在電腦上啓動其他應用程式或操作 Gear Fit。否則可能使電腦超載。
- 如果在升級軟體時網際網路連線中斷，檢查 LAN 纜線是否正確連接。然後重試。
- 僅在 Gear Fit 與電腦正確連接時，韌體升級才會進行。Gear Fit 正確連接時， 和 Gear Fit 的型號名稱出現於 Samsung Kies 螢幕的左側。

如果 Gear Fit 軟體升級在 Gear Fit Manager 中可用，則在行動裝置連接至 Gear Fit 時，裝置上將出現一則通知。按照螢幕說明完成升級過程。可透過藍牙連接將 Gear Fit 輕鬆升級至最新的軟體。

應用程式

倒數計時器

使用此應用程式以將 Gear Fit 用作倒數計時器。

1 在主螢幕上，輕觸**倒數計時器**。

2 設定持續時間，然後輕觸 ▶。
計時器到時後向右拖曳 ✕。

碼錶

使用此應用程式以計算經過的時間。

1 在主螢幕上，輕觸**碼錶**。

2 輕觸 ▶ 爲活動計時。

- ⏱：記錄單圈時間。
- ⏸：結束計時。
- ↻：清除單圈時間記錄。

健康管理應用程式

使用計步器、睡眠、運動和心跳應用程式以監控和管理您的健康和身體狀況。

當 Gear Fit 與相容的 S Health 應用程式同步時，可以使用額外的功能。額外的功能包括檢查您的身體狀況和運動記錄等。

計步器、睡眠、運動和心跳僅供休閒、强身健體之用，不得用於醫療用途。使用這些應用程式時，仔細閱讀相關說明。如果遇到任何健康問題或需要醫療救助，請諮詢醫療專業人員。

開始鍛鍊前

此應用程式可用於監測您的鍛鍊。雖然適度的體力活動 (例如快步走) 對於大多數人都是安全的，但是健康專家建議您在開始鍛鍊計畫前，先與您的醫生溝通，尤其是在您具有以下任意健康狀況的時候：

- 心臟病
- 哮喘或肺病
- 糖尿病、肝臟或腎臟疾病
- 關節炎

如果出現以下心臟、肺部或其他嚴重疾病的症狀提示，則應諮詢醫生：

- 進行體力活動期間胸部、頸部、下頜或手臂感覺疼痛或不適。
- 頭暈或失去知覺。
- 輕微用力或休息時，或者躺下或就寢時感覺呼吸困難。
- 踝關節腫脹，尤其在夜間。
- 心雜音或者心跳加快或心律不齊。
- 步行上樓或爬山過後休息時感覺肌肉疼痛。

美國運動醫學會建議，如果您符合以下兩項或多項，則在從事劇烈運動前，應先詢問您醫生的意見：

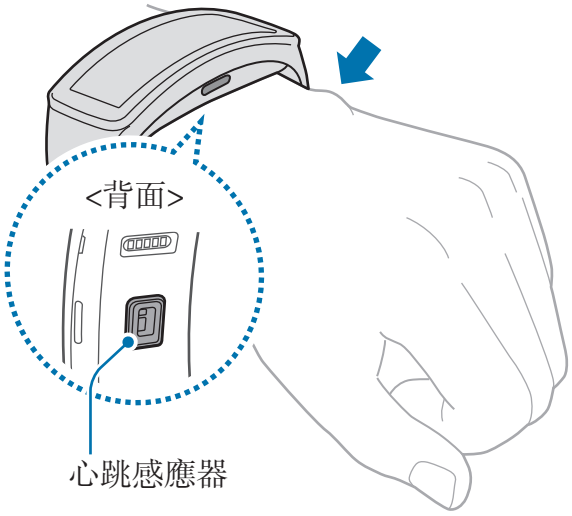
- 您是 45 歲以上的男人或 55 歲以上的女人。
- 您有 55 歲以前心臟病的家族史。
- 您吸煙或已在過去六個月內戒煙。
- 您已有三個月或以上沒有鍛鍊。
- 您超重或肥胖。
- 您高血壓或高膽固醇。
- 您糖耐量異常，亦稱糖尿病前期。

如有疑問 - 歡迎咨詢

如果您不確定您的健康狀況、有一些健康問題或者您已懷孕，則在開始新的鍛鍊計畫之前，應先諮詢您的醫生。提前與您的醫生溝通，規劃一個適合您並且安全的鍛鍊計畫不失爲一個好辦法。將其視爲邁向身體健康的第一步。

佩戴 Gear Fit

測量心跳時，如下圖所示將 Gear Fit 緊貼地佩戴在手腕上面一點的手臂上。請勿將 Gear Fit 綁得太緊。



- 心跳感應器的精確度可能減弱，視測量條件和週遭環境而定。
- 心跳功能僅可用於測量您的心跳。
- 請勿直視心跳感應器的光線。否則可能會損害您的視力。請確保兒童不直視光線。
- 在冬天或寒冷的天氣中，寒冷的環境溫度可能會影響您的測量，在檢查心跳時請注意保暖。
- 請在坐下且放鬆的情況下進行心跳測量。請勿在進行心跳測量時移動您的身體。否則可能使記錄的心跳不準確。
- 如果接收的讀數與預期的心跳差別較大，請休息 30 分鐘再重新測量。
- 進行測量前吸煙或喝酒可能導致心跳與正常心跳不同。
- 在進行心跳測量時，請勿說話、打呵欠或深呼吸。否則可能使記錄的心跳不準確。
- 由於心跳感應器使用光線來估算心跳，因此其精確度可能會因影響光線吸收和反射的生理因素，如血液循環/血壓、皮膚狀況以及血管位置和濃度而有所不同。此外，如果心跳極高或極低，測量值可能不準確。
- 在裝置鬆動時，由於光線反射不均勻，因此手腕較細的使用者可能會收到不準確的心跳測量。如果心跳測量功能無法正確工作，在您的手腕上向右、向左、向上或向下調整裝置的心跳感應器位置，或轉動裝置以使心跳感應器緊貼您的手腕內側。
- 如果心跳感應器弄髒，擦拭感應器並重試。裝置的錶帶和您手腕之間的障礙物，如毛髮、污垢或其他物體可能會使光線無法均勻反射。使用前請確認移開此類障礙物。
- 如果感覺裝置變熱，將其移除，直至其降溫。長時間將皮膚暴露於裝置的熾熱表面可能導致皮膚灼傷。

睡眠

使用此應用程式以透過偵測您在睡眠時的身體移動情況來監控您的睡眠類型並記錄您的睡眠持續時間。可以將記錄傳輸至已連接的行動裝置。

使用此應用程式之前

- 如果剛剛購買或重設 Gear Fit，閱讀關於應用程式的螢幕資訊。
- 睡眠應用程式可在您睡眠時監控您的睡眠持續時間和身體移動情況。
- 若要在您睡眠時記錄，在您開始睡覺前輕觸開始鍵，並在您睡醒後輕觸停止按鈕。
- 睡眠應用程式可在 24 小時期間內記錄多次睡眠週期。應用程式在指定的期間內偵測到的所有睡眠均會被記錄，並且這些記錄將被合併爲總睡眠時間。

記錄睡眠持續時間

1 在主螢幕上，輕觸**睡眠偵測**。

2 輕觸**開始**。

睡眠持續時間將在睡眠記錄開始時出現在螢幕上。

3 輕觸**停止** → ✔ 以停止錄製。

使用其他功能

若要使用其他功能，在睡眠螢幕上向左滑動。

健走器

在步數螢幕上，啓動健走器以計算您的步數並檢視已行走距離和已燃燒的卡路里。

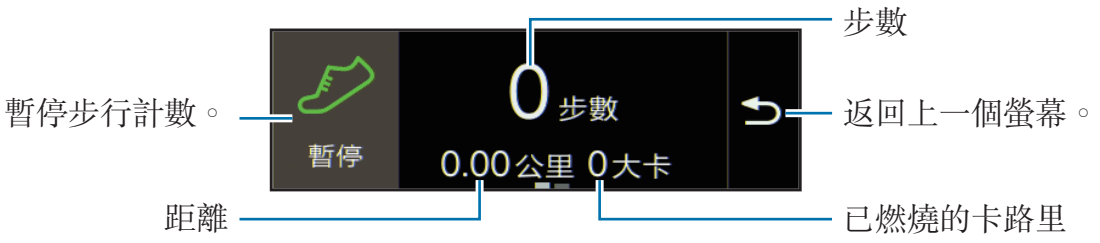
使用此應用程式之前

健走器將在 Gear Fit 連接至行動裝置時自動開始計算步數。

計算步數

1 在主螢幕上，輕觸**健走器**。

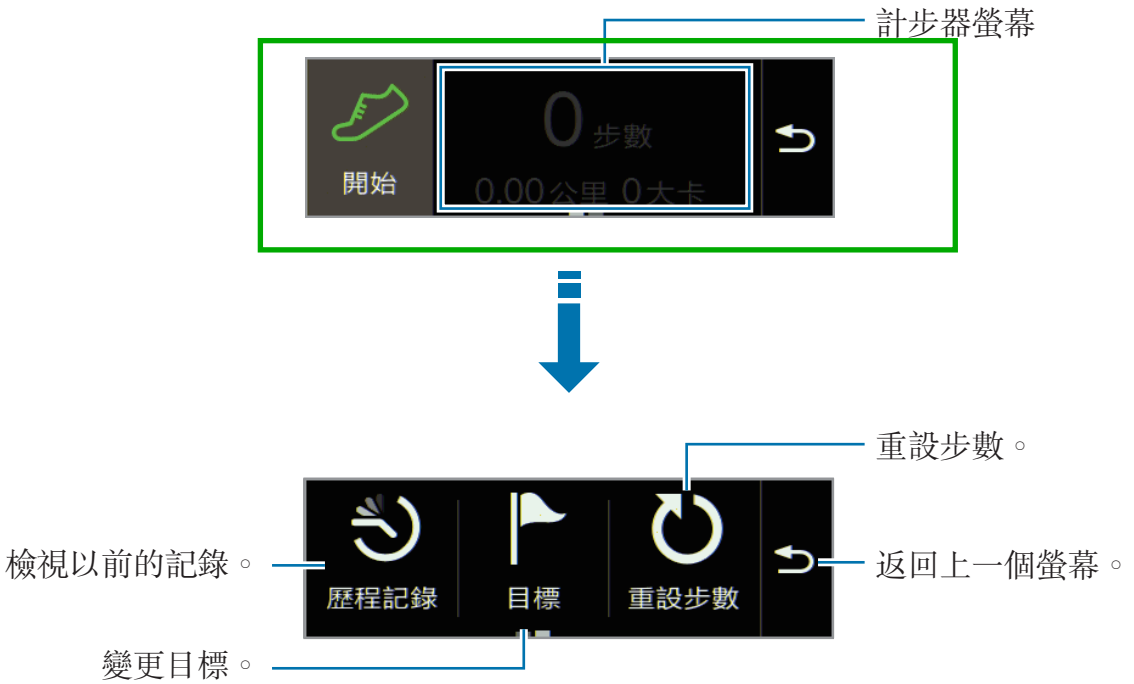
可以在螢幕上檢視步數和已燃燒卡路里等資訊。



2 輕觸**暫停**以停止計數。

使用其他功能

在計步器螢幕上向左滑動以使用其他功能。



- 在健走器監測您的步行，然後顯示步數時，您可能會遇到短暫的遲滯現象。
- 由於不均勻的步幅、步行的地點和步調不同，測量的距離可能與實際距離不同。
- 如果乘坐汽車或火車出行時使用健走器，伴隨的震動可能會影響您的步行數。
- 僅儲存過去三十天的記錄。可以在已安裝 S Health 應用程式的行動裝置上檢視以前的資料。

運動

使用此應用程式以設定飲食和卡路里目標並計畫您的運動方案。按天檢視您已完成的運動並將其與您的運動目標進行比較。也可在記錄中記錄您的運動成績。

所連接行動裝置的 GPS 功能可用於在您騎單車或徒步時檢查海拔和速度等資訊。確認在使用此功能時 Gear Fit 和行動裝置始終保持連接。

在寒冷的天氣條件下

- 避免在寒冷的天氣中使用裝置。如有可能，在室內使用裝置。
- 如果在寒冷的天氣中在户外使用裝置，請在使用前用袖子蓋住 Gear Fit。
- 在開始運動前測量心跳。如果在運動期間測量心跳，測量值可能不準確。
- 如果剛剛購買或重設 Gear Fit，閱讀關於應用程式的螢幕資訊，然後建立您的個人資料。建立個人資料時，可以自動或手動註册您的最大心跳。

  最大心跳是個人透過運動可取得的最快心跳。如果知道最大心跳，請手動輸入。如果裝置設定爲自動註册心跳，Gear Fit 將使用「210–0.65 x 年齡」進行計算。

監控運動資訊

1 在主螢幕上，輕觸**運動**。

2 選擇要監控的運動類型。可以從**跑步**、**步行**、**騎單車**或**爬山**中選擇。

3 輕觸**開始**以開始監控。

可以在螢幕上檢視運動時間和距離等訊息。

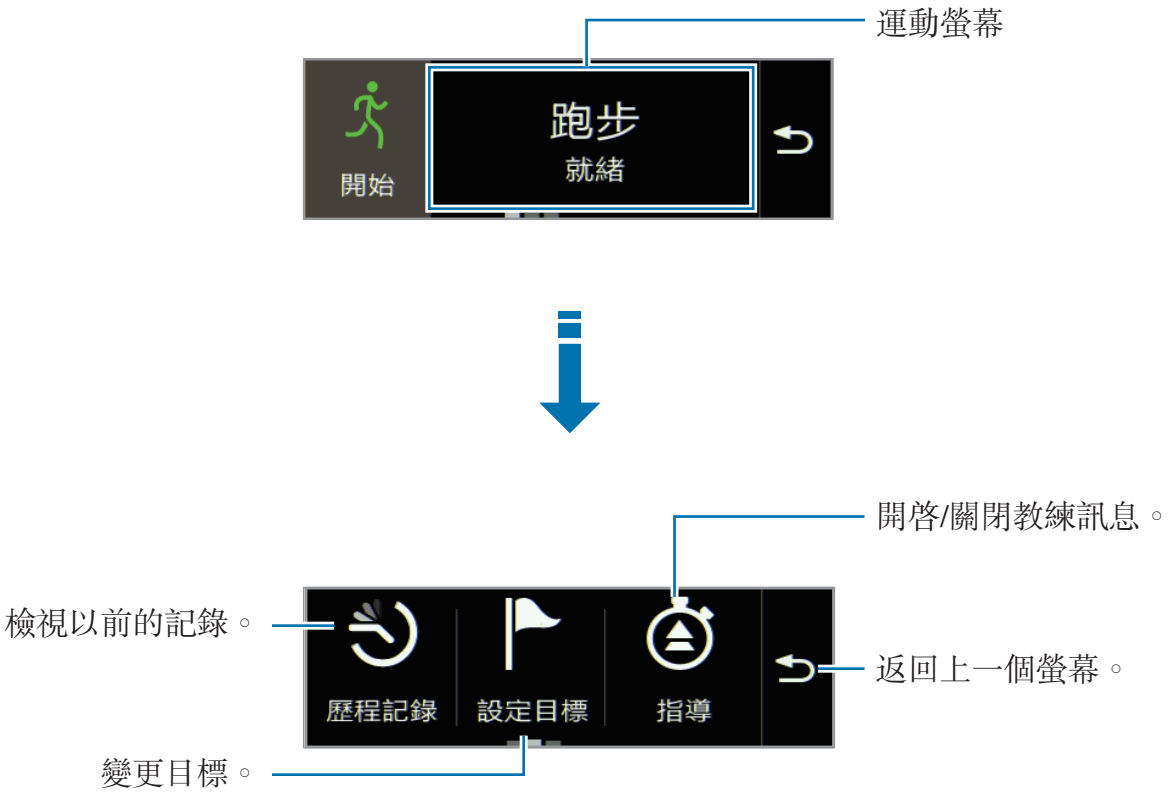
4 輕觸 **暫停** → **停止** 以停止監控您的運動資訊。

您的運動記錄將出現在螢幕上。

5 向上或向下滑動以檢視記錄。

使用其他功能

在運動螢幕上向左滑動以使用其他功能。



- 若要檢視更多其他功能，在其他功能螢幕上向左滑動。
- 僅儲存過去三十天的記錄。可以在已安裝 S Health 應用程式的流動裝置上檢視以前的資料。

在跑步模式下運動時使用教練功能

使用個人化教練功能以安全高效地運動。您將收到即時的教練意見，這將指導您安全高效地鍛鍊，使您保持健康。

關於教練功能

教練功能包括用於提供個人化運動指導的 Firstbeat 技術。Firstbeat 採用訓練效果 (TE) 分析方法，測量健身期間累積的身體負荷並評估對您健身水準的影響。訓練效果水平基於您的體格分類和您在健身時記錄的心跳資訊。在您進行有效的運動時，訓練效果水準將會提高，並且教練功能將使用該訓練效果來爲您提供回饋。

回饋將由該功能透過「加速」、「保持這個步調」和「減速」等提示語提供。首次開始使用教練功能時，該功能將根據您的個人資料預估適當的訓練效果水準。在您運動時，該功能將分析您的訓練歷程記錄並提供更加個性化的指導。典型的健身可能會以較低的强度開始，並且强度在即將結束之際急劇增加。

如需詳細資料，請瀏覽 *www.firstbeat.fi/te*。

FIRSTBEAT

Gear Fit 透過心跳測量感應器測量您的心跳。如果心跳感應器處於汗水過多的部位或其位置在運動期間發生改變，該功能可能無法正常工作。

爲取得最佳的教練指導結果，請在室內運動時使用教練功能。

1 在主螢幕上，輕觸**運動** → **跑步**。

2 在跑步螢幕上向左滑動，然後輕觸**指導** → ☑。

3 勾選**教練**，然後輕觸 ✔。

可以設定訓練效果、持續時間和最大心跳。

以下是對各個訓練效果水準的描述：

- **簡易**：保持一般健康並改善您的耐力。
- **中度**：保持您的基礎健身水準並改善您的心血管耐力。
- **強度**：改善您的基礎健身水準和心血管耐力。

- 如果您運動的持續時間短於訓練效果指定的時間，則需要提高運動強度才能取得相應的訓練效果。
- 如果在運動時感覺疼痛或不適，請立即停止並諮詢醫療專業人士。

4 輕觸 ↩。

設定完成。

5 輕觸**開始**。

心跳測量開始。測量完成時開始跑步。可以在螢幕上檢視運動時間和距離等訊息。

6 完成跑步時，輕觸 **暫停** → **停止** 以停止監控您的運動資訊。

心跳

使用此應用程式以測量並記錄您目前的心跳。可以根據記錄的心跳計畫並調整您的運動。

- 裝置心跳測量功能不能用於臨床或醫療診斷。
- 爲獲得更加精確的心跳測量結果，請在身體靜止不動時測量您的心跳。若要在運動期間測量心跳，使用運動功能。

爲在測量心跳時取得最佳效果

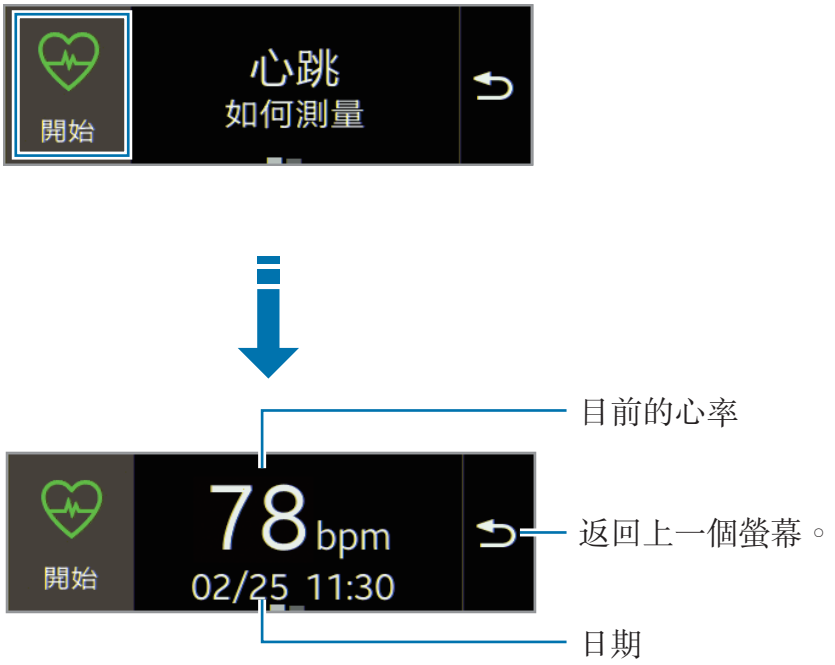
- 進行測量時，注意身體保暖並休息 5 分鐘。
- 請勿在進行測量時移動身體。
- 如需詳細資料，請參閱「佩戴 Gear Fit」。

測量心跳

1 在主螢幕上，輕觸**心跳**。

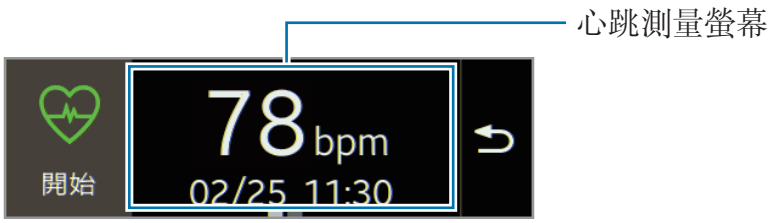
2 輕觸**開始**以開始測量您的心跳。

圖示將在心跳測量開始時出現並在螢幕上閃爍。測量將由裝置進行。然後，在短暫延遲後，目前心跳將顯示在螢幕上。



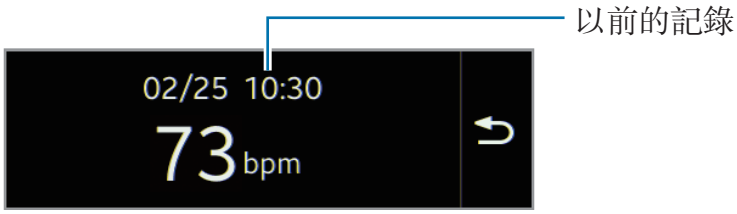
檢視以前的記錄

1 在心跳測量螢幕上向左滑動。



2 輕觸**歷程記錄**。

3 向左或向右滑動以檢視您以前的心跳記錄。



可以儲存最多三十個記錄。可以在已安裝 S Health 應用程式的行動裝置上檢視以前的資料。

媒體控制器

使用此應用程式以播放和控制媒體檔案。可以在已連接的行動裝置上啓動音樂播放器並透過本 Gear Fit 控制播放。對於其他的媒體檔案，先在行動裝置上開始播放。可以從 Gear Fit 控制目前播放中檔案的播放。

1 在主螢幕上，輕觸**媒體控制器**。

2 輕觸 以在已連接的行動裝置上播放媒體檔案。

尋找我的裝置

使用此應用程式以尋找相連的行動裝置。

1 在主螢幕上，輕觸**尋找我的裝置**。

2 輕觸 。

行動裝置發出聲音、震動並開啓螢幕。

在已連接的行動裝置上將 拖出大圓範圍，或在 Gear Fit 上輕觸 。

此功能僅在 Gear Fit 和行動裝置連接時適用。

設定

時鐘

變更出現在時鐘螢幕上的時鐘類型。

在主螢幕上，輕觸**設定** → **時鐘**。

向左或向右滑動並選擇所需的時鐘類型。

桌布

變更主螢幕的色彩或將影像設定爲主螢幕的桌布。

在主螢幕上，輕觸**設定** → **桌布**。

顯示

變更螢幕顯示的設定。

在主螢幕上，輕觸**設定** → **顯示**。

- **亮度**：調整螢幕的亮度。
- **配戴手腕**：設定您主要佩戴 Gear Fit 的手。
- **旋轉顯示**：設定 Gear Fit 螢幕顯示的螢幕方向。
- **螢幕逾時**：設定在關閉顯示背景燈前 Gear Fit 等待的時間長度。
- **首頁圖示大小**：可以調整主螢幕上的圖示大小。

- **字體大小**：變更用於顯示通知文字的字型和大小。
- **智慧喚醒**：設定 Gear Fit 以透過使用手勢開啓並顯示指定的螢幕。抬起佩戴 Gear Fit 的手並看著 Gear Fit 的螢幕幾秒鐘。螢幕開啓且預設螢幕顯示。

藍牙

設定藍牙功能的設定值。

在主螢幕上，輕觸**設定** → **藍牙**。

- **藍牙**：開啓或關閉藍牙功能。
- **設爲可被搜尋**：設定 Gear Fit 在搜尋藍牙裝置時於其他裝置清單上顯示的名稱。

封鎖模式

封鎖除鬧鐘和計時器通知外的所有通知。

在主螢幕上，輕觸**設定** → **封鎖模式**，然後選擇選項。

按兩下

設定要在按下電源鍵兩次時立即啓動的應用程式。

在主螢幕上，輕觸**設定** → **按兩下**，然後選擇選項。

個人資料

透過輸入您的身體資訊，如性別和體型來建立個人資料。

在主螢幕上，輕觸**設定** → **個人資料**，然後選擇選項。

隱私鎖

在主螢幕上，輕觸**設定** → **隱私鎖定**。

- **PIN**：透過設定至少四位數的 PIN 碼來啓動或停用隱私鎖定功能。可以在行動裝置和 Gear Fit 中斷連接時透過輸入 PIN 碼來解鎖 Gear Fit 的螢幕。
- **無**：停用隱私鎖定功能。
- **說明**：進入關於使用隱私鎖定功能的說明資訊。

重置 Gear Fit

將設定重設爲原廠預設值，並刪除所有資料。不會刪除預設應用程式。

在主螢幕上，輕觸**設定** → **重置 Gear Fit**。

將 Gear Fit 連接至其他行動裝置時

如果要將 Gear Fit 連接至新購買的行動裝置或首次連接至其他行動裝置，重設 Gear Fit。重設 Gear Fit 將從記憶體移除資料。重設後，可以將 Gear Fit 連接至其他行動裝置。

Gear Fit 資料

在主螢幕上，輕觸**設定** → **Gear Fit 資料**。

- **關於 Gear Fit**：進入關於 Gear Fit 的資訊。
- **開放原始碼授權**：可以檢視開放源碼授權資訊。

Gear Fit Manager

啟動 Gear Fit Manager

此應用程式允許您連接至行動裝置並自訂 Gear Fit 的設定和應用程式。此外，您可將其用於進入所連接行動裝置的功能。

在已連接行動裝置的應用程式螢幕上，輕觸 **Gear Fit Manager**。

某些功能可能不可用，視所連接行動裝置的類型而定。

設定 Gear Fit 設定值

進入 Gear Fit 資訊並變更 Gear Fit 軟體。

在 Gear Fit Manager 螢幕上的**配對的裝置**清單中輕觸 Gear Fit 名稱，然後使用下列功能：

- **連線 / 中斷連接**：連接或中斷連接 Gear Fit。
- **重新命名**：重新命名 Gear Fit。
- **機型編號**：檢視 Gear Fit 的型號詳細資料。
- **軟體版本**：將 Gear Fit 更新至最新軟體。

主螢幕

變更 Gear Fit 的主螢幕設定。

在 Gear Fit Manager 螢幕上輕觸**主畫面樣式工具**。

桌布

變更主螢幕的色彩。或者，將儲存在行動裝置中的影像或相片設定爲 Gear Fit 主螢幕的桌布。

在 Gear Fit Manager 螢幕上輕觸**桌布**。選擇所需的桌布，它將自動套用至 Gear Fit 主螢幕中。

時鐘

可以變更時鐘類型以在時鐘螢幕上顯示。

在 Gear Fit Manager 螢幕上輕觸**時鐘**。選擇所需的時鐘類型。

若要在手錶螢幕上設定詳細資料，輕觸手錶清單旁邊的 並選擇項目。

配置

變更出現在主螢幕上的應用程式的順序。

在 Gear Fit Manager 螢幕上輕觸**配置**。輕觸並按住應用程式，然後將其拖曳至其他位置。

S Health

可以將 Gear Fit 上儲存的 S Health 記錄傳輸至連接的行動裝置。

若要設定傳送檔案的時間間隔，在 Gear Fit Manager 螢幕上，輕觸 **S Health** 旁邊的 ，然後輕觸**健走器傳輸時間間隔**。輕觸**立即傳輸**以立即傳送檔案。

設定通知

保持相連行動裝置上各種活動的最新狀態，例如未接電話或新訊息。

在 Gear Fit Manager 螢幕上，輕觸**通知**，向右拖曳**通知**開關，然後勾選項目。

- **限制通知**：將通話或訊息等通知設定爲不透過 Gear Fit 提示。
- **智慧轉送**：設定您的行動裝置以在您拿起時即時提示新通知。同時，Gear Fit 將通知新訊息或未接來電。

  - 此功能僅在 Gear Fit 的螢幕顯示開啓時適用。
  - 某些行動裝置不支援此功能。
  - 當螢幕鎖定時，必須先將行動裝置解鎖才能檢視詳細資料。

- **預覽訊息**：設定彈出式視窗以顯示應用程式名稱或內容。
- **保持螢幕關閉**：設定以在螢幕顯示關閉的情況下接收通知。

- **GEAR 的即時通知**：設定要直接在 Gear Fit 上接收的項目。
- **GEAR 通知**：設定要在 Gear Fit 上進行通知的項目。
- **一般通知**：設定要在 Gear Fit 上進行通知的應用程式。

設定

使用此應用程式以設定 Gear Fit 並設定各個選項。

在 Gear Fit Manager 螢幕上，輕觸**設定**。

設定電源鍵

設定要在按下 Gear Fit 的電源鍵兩次時執行的操作。

在設定螢幕上，輕觸**連按兩下電源鍵**，然後選擇選項。

啟動自動鎖定功能

將行動裝置設定爲在與您的 Gear Fit 中斷連接時自動鎖定。

在設定螢幕上，勾選**自動鎖定**。

輕觸**繼續**，連接四個或更多點畫出圖形，然後再次畫出圖形進行驗證。Gear Fit 從行動裝置中斷連接時，您必須畫出圖形以解鎖行動裝置螢幕。

行動裝置的螢幕將在 Gear Fit 連接至行動裝置時自動解鎖。

某些行動裝置不支援此功能。

設定喚醒手勢

設定 Gear Fit 以透過識別您的手勢來喚醒 Gear Fit 並顯示時鐘或螢幕關閉時進入的最後頁面。

在設定螢幕上，輕觸**智慧喚醒**，然後向右拖曳**智慧喚醒**開關。若要選擇要在開啓螢幕時顯示的預設螢幕，輕觸**選擇顯示的螢幕**。

若要喚醒 Gear Fit，抬起佩戴 Gear Fit 的手並看著 Gear Fit 的螢幕幾秒鐘。螢幕開啓且預設螢幕顯示。

設定緊急訊息

在緊急情況下，可以將包括您目前位置的訊息傳送給指定收件人。

在設定螢幕上，輕觸**傳送協助訊息**，然後向右拖曳**傳送協助訊息**開關。然後，閱讀並同意條款與細則。

可以透過按下電源鍵三次來傳送緊急資訊。

某些行動裝置不支援此功能。

設定緊急聯絡人

設定要在緊急情況下傳送訊息的聯絡人。

在設定螢幕上，輕觸**管理主要聯絡人** → **建立主要聯絡人** → **建立新聯絡人**或**從聯絡人中選擇**。可以建立新聯絡人或從聯絡人清單選擇。

某些行動裝置不支援此功能。

管理拒絕訊息

建立和管理拒絕來電時的拒絕訊息。

在設定螢幕上，輕觸**編輯拒接來電訊息**。

若要建立訊息，輕觸 ＋。若要編輯訊息，輕觸訊息。

管理文字範本

建立和管理文字範本以輕鬆回覆訊息。

在設定螢幕上，輕觸**編輯文字範本**。

若要建立文字範本，輕觸 ＋。若要編輯文字範本，輕觸訊息。

檢視開放源碼授權

可以檢視開放源碼授權資訊。

在設定螢幕上，輕觸**開放原始碼授權**。

檢視 Gear Fit Manager 版本

在 **Gear Fit Manager 版本**中檢視 Gear Fit Manager 版本資訊。

疑難排解

聯絡三星服務中心前，請嘗試下列解決方法。某些情形可能不適用於您的 Gear Fit。

Gear Fit 未開啟

電池完全放電時，Gear Fit 將無法開啓。開啓 Gear Fit 前，先爲電池完全充電。

觸控螢幕回應緩慢或未適當回應

- 如果在觸控螢幕上安裝保護蓋或可選配件，觸控螢幕可能無法正常工作。
- 如果在觸碰觸控螢幕時佩戴手套、手不乾淨，或用尖利物體或指尖輕觸螢幕，觸控螢幕可能會發生故障。
- 在潮濕環境下或沾到水時觸控螢幕可能會出現故障。
- 重新開啓 Gear Fit 以清除任何暫時性軟體錯誤。
- 確認 Gear Fit 的軟體已升級到最新版本。
- 如果觸控螢幕刮傷或損壞，請造訪三星服務中心。

Gear Fit 當機或出現嚴重錯誤

若 Gear Fit 發生當機，則可能需要關閉應用程式並開啓 Gear Fit，以恢復正常功能。如果 Gear Fit 當機無法回應，按住電源鍵超過 7 秒鐘以重啓。

如果無法解決問題，請執行出廠數據重設。在主螢幕上，輕觸**設定** → **重置 Gear Fit** → ✔。執行重設爲原廠設定操作前，請記得對儲存在 Gear Fit 上的所有重要資料製作備份複本。

如果問題仍然未得到解決，請聯絡三星服務中心。

另一藍牙裝置無法定位您的 Gear Fit

- 確認 Gear Fit 上的藍牙無線功能已啓動。
- 重設 Gear Fit 並重試。
- 確認您的 Gear Fit 和其他的藍牙裝置位於藍牙連線範圍內 (10 m)。距離可能因裝置使用的環境而有所不同。

若上列步驟無法解決問題，請聯絡三星服務中心。

未建立藍牙連接或您的 Gear Fit 與行動裝置已斷開連接

- 確認兩個裝置上的藍牙功能都已啓動。
- 確認裝置之間不存在障礙物，例如牆壁或電子裝置。
- 確認行動裝置上已安裝最新版本的 Gear Fit Manager 應用程式。
- 確認您的 Gear Fit 和其他的藍牙裝置位於藍牙連線範圍內 (10 m)。距離可能因裝置使用的環境而有所不同。
- 重新啓動兩個裝置並重新在行動裝置上啓動 Gear Fit Manager。

電池圖示爲空

電池電量不足。爲電池充電。

電池未正常充電 (適用於三星核可的充電器)

- 確認將 Gear Fit 放在充電座上並將充電座正確連接至充電器。
- 如果充電端子不乾淨，電池可能無法正常充電或 Gear Fit 可能關閉。擦拭兩個金色接點並重新給電池充電。
- 有些裝置中的電池不可由使用者更換。若要更換電池，請造訪三星服務中心。

電池耗盡的速度比購買之初更快

- 將 Gear Fit 暴露在極冷或極熱的溫度條件下時，有效電量可能會變短。
- 使用某些應用程式時，電池消耗增加。
- 電池屬於消耗品，隨著時間的推移，有效電量將會變短。

Gear Fit 過熱

使用需要更多電量的應用程式或長時間使用應用程式時，Gear Fit 摸起來感覺變熱。此是正常現象，不會影響 Gear Fit 的使用壽命或效能。

將 Gear Fit 連接至電腦時無法建立連線

Gear Fit 不會偵測爲抽取式磁碟。

Gear Fit 機殼外圍有一個小空隙

- 此空隙是一種製造生產工藝上的技術限制，且搖晃部件可能會發生輕微顫動或震動。
- 隨著時間過去，部件間的摩擦可能會使此空隙稍微擴大。

注意事項

本產品符合低功率電波輻射性電機管理辦法第十二條、第十四條等條文規定：

- 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

  前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

  低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

商品名稱 / 型號	智能藍芽可穿載裝置 / SM-R350
額定電壓 / 電量	3.8 V / 210 mAh
製造年份	請參照智能藍芽可穿載裝置背面內標籤製造年份標示
製造國別	請參照智能藍芽可穿載裝置背面內標籤製造國別標示
製造 / 產品號碼	請參照智能藍芽可穿載裝置背面內標籤序列號碼
廠商名稱、地址、電話 (製造 / 進口 / 代理商)	台灣三星電子股份有限公司 台北市內湖區陽光街 292 號 3-4 樓 02-6603-5168
功能規格或相容性	符合全球 GSM/WCDMA 行動電話規範標準
使用方法	請參照內附用户手册
使用規範及注意事項	請參照內附用户手册注意事項
緊急處理方法	請參照內附用户手册緊急處理方法或洽原購買代理商或經銷商
服務諮詢專線	0800-329-999

* 減少電磁波影響，請妥適使用。

* 視地區或軟體版本而定，有些內容可能會因 Gear Fit 而不同，如有變更，恕不另行通知。
* 本機限在不干擾合法電臺與不受被干擾保障條件下於室內使用。

www.samsung.com/tw Taiwan. 07/2014. Rev.1.1